

【～人を呼び込む柔道へ～柔道の動きを取り入れたコーディネーショントレーニング講習会】

実施報告書

開催日時	2021年9月4日(土) 14:00～15:30
開催場所	オンライン(ZOOM 使用)
参加人数	ライブ参加41人+ビデオ参加22人=63人 (女子柔道振興委員会14人・その他参加者49人)

1 開催の趣旨・目的

埼玉県柔道の普及・振興の場で自信をもって指導できる女性指導者を数多く育成することを目的に、個々のスキルアップと学びの場を提供することを趣旨としました。

柔道人口の拡大を図るためには、当たりの柔らかい女性指導者が窓口にもなり、敷居を低く、柔道場に人を呼び込み、多くの方々に受け入れられる柔道にしていく必要があると考えました。

埼玉県柔道連盟では、2019年度より埼玉県女子柔道振興委員会を発足し、2021年度の委員総数を24名まで成長させ、魅力ある委員を育て、益々活発に活動していくためのオンライン講習会を企画いたしました。

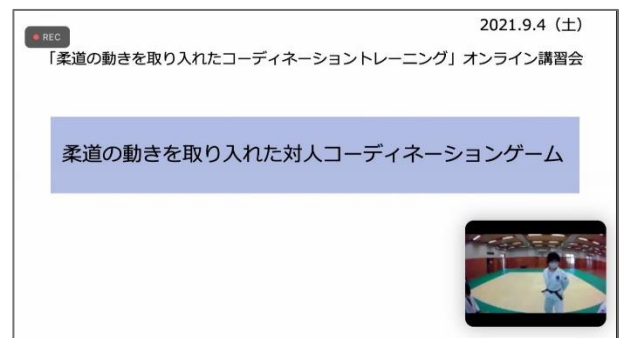
2 内容

外部講師、久保田 浩史 氏（東京学芸大学准教授）、佐藤 愛子 氏（東京女子体育大学准教授）、丸山照昌 氏（フェリス女学院中学校・高等学校保健体育教諭）をオンライン上にお招きし「柔道の動きを取り入れたコーディネーショントレーニング講習会」を開催し、コロナ禍でのトレーニング指導や体力低下に伴う柔道指導について講習会を行いました。

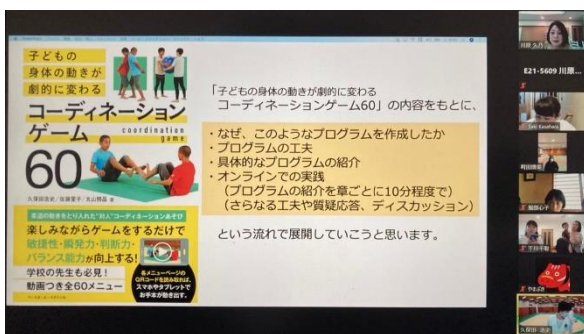
①8/31講師事前打ち合わせ(ZOOM)



②はじめに



③内容説明



④久保田浩史先生説明



⑤佐藤愛子先生説明



⑥丸山照晶先生説明

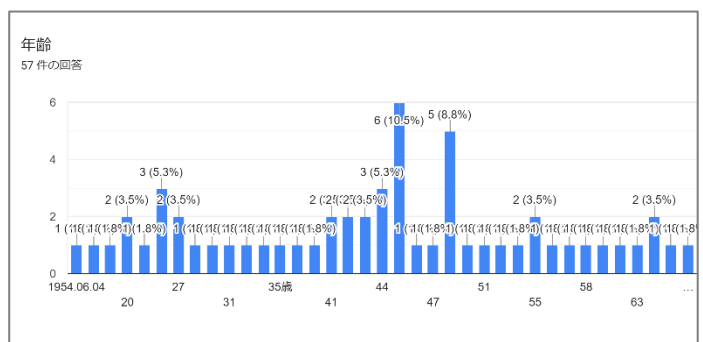
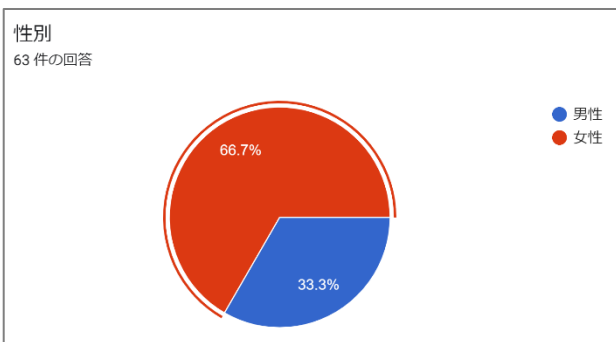
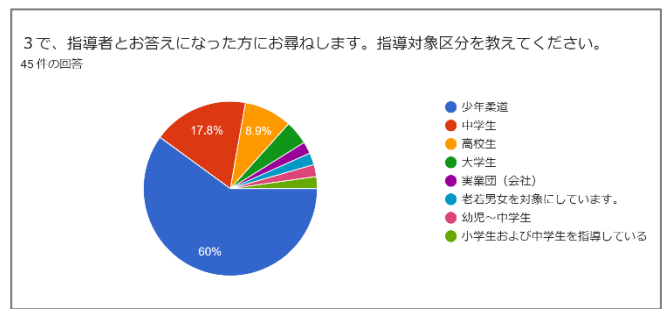
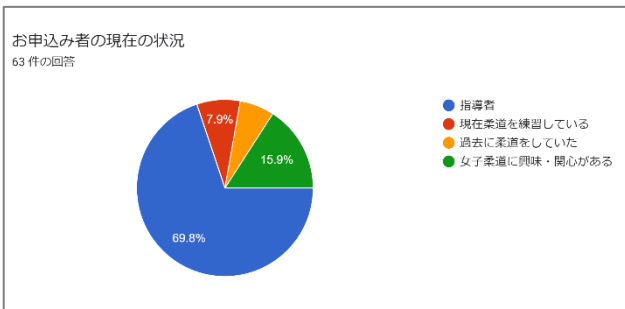


※YOUTUBE ビデオ配信リンクはこちらから ⇒ https://youtu.be/-C4o_5v07AM

3 時程

- 13:45~14:00 受講者入室
- 14:00~14:05 開会の挨拶・注意・連絡事項
- 14:05~15:20 講習「柔道の動きを取り入れたコーディネーショントレーニング」
- 15:20~15:25 講師から一言(久保田・佐藤・丸山先生)
- 15:25~15:30 閉会の挨拶 飯田・竹渕委員

4 参加者状況



5 講習会感想

○元女子柔道選手 3児の母

コロナ禍で子どもの運動不足が気になっており、また子どもとのコミュニケーションがマンネリ化し困っていました。この講演会で教えていただいたことは、家でもでき工夫することにより年齢や体力に合わせて応用ができるので大変有意義でした。講師の先生の話し方もわかりやすく、子どもたちも終始楽しみながら身体を動かしていました。

○大学2年生

私は、今回のオンライン講習会を受講し、小さな子供から大学生までの幅広い年代が楽しめる対人コーディネーションゲームという新しい学習方法を学ぶことができました。柔道で必要となる体さばきやバランス感覚を養うトレーニングは、実践的な反復練習をひたすら行うだけでなく、一工夫をしてゲーム感覚で楽しみながら行うことで、頭に入ってきやすく、身に付きやすくなるのではないかと思います。大学でも今回教えていただいたトレーニングを提案し、実践していこうと思います。

○道場女性指導者・保護者

道場関係者数名で、講習会に参加させていただきました。

とても勉強になり、道場でも幼児から中学、高校、一般と幅広くいるので、それぞれに合わせてながら、楽しく取り入れていけたらと思います。

○県内道場館長

良い運動、良い刺激になりますね。今度道場でも取り入れてみます。機会があれば是非道場にお越し頂いて子ども達の前で実践して頂ければと思います。

○5年生保護者

(うんうん)と頷く場面や、画面越しで参加させて頂く事が出来ました。成長期における子供の脳と神経系発達がバランスよくトレーニングになるなーと関心して見ていました。最近自宅で(目隠しトレーニング)方足立ち、壁足上げ、打ち込み、方足ケンケンを取り入れています。子供は感覚で覚えるのが早いので目隠しによる(打ち込み)等はすぐに体で覚えます。今日はとても参考になりました。

○男性指導者

自分も参加させていただき、改めて気付かされる物事が多くとても貴重な時間を過ごさせていただきました。印象的なものは、1つの同じ動きでも子供達の年齢や修得度によって捉え方が様々違うことですね。道場では、幼児から一般までいてくれる中で、幼児や低学年に合ったものや小学生中学年、高学年、中学年一般にあった稽古の大切さを再確認出来ました。先生方と保護者の方々と力を合わせ、子どもたちの為に出来る事を模索し進んで行ければと思います。

○保護者

柔道着を着なくても実践に近い動きが楽しく出来ました。小学生の娘も一緒に出来、頭を使い 反射力を鍛え柔道に繋がる足さばきなど 小さい子から大人まで共通して楽しく出来ると思いました。

○元女子柔道経験者+保護者

柔道着を着なくても実践に近い動きが楽しく出来ました。小学生の娘も一緒に出来、頭を使い 反射力を鍛え、柔道に繋がる足さばきなど、小さい子から大人まで共通して楽しく出来ると思いました。

○中学体育教員

私が働いている中学校では今年の10月に柔道の授業をやる予定です。講習の中でも柔道は7つの動きを使っているとされていたように、柔道の動きは独特なところがあり、柔道に触れたことのない生徒に対して足のさばき方や重心移動など、どうわかりやすく伝えたらいいのかと試行錯誤していたところです。そこでこのコーディネーションゲームのじゃんけんタッチ体さばきやじゃんけん柔道など行うことで子どもたちが楽しみながら柔道の動き

が学べ、ぜひ授業で取り扱いたいなと思いました。その他の動きも、身近なものを使用していたりと体育の体づくりなどでも使用できるようなものがたくさんあったのでとても勉強になりました。今の時期はコロナ禍ということで身体の接触は厳しいですが、また子どもたちが思いっきり身体を動かせる日が早く来て欲しいです。とてもわかりやすく、実践的な講習をありがとうございました。

○大学女子柔道部員

柔道の要素のあるゲーム感覚のトレーニングを、その効果と共に知ることができ、強度を上げて練習メニューにも取り入れたいと思いました。自らが指導者の立場になった時に、どのような指導が良いのかという参考にもなりました。

○保護者(柔道未経験者母親)

昨日ビデオオフでしたがライブ拝見させて頂きました。楽しいトレーニング、自然と頭を働かせて身体が動くような工夫、是非日頃の練習でいれてほしいなと思うものでした。息子の練習の参考にしたいと思います。

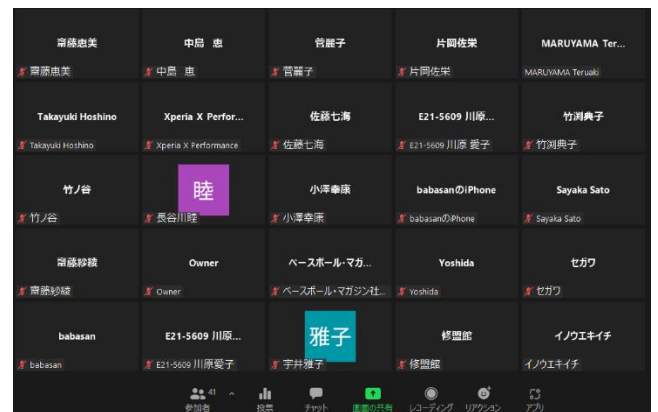
○女性指導者

講師の先生方の映像を見ながら、楽しくわかりやすい内容で、今すぐに使える講習でした。成人の初心者指導で体幹の弱い方もいて柔道につながるトレーニング等をいかに楽しく行うかも課題でした。柔道の基本指導しつつ、稽古後に「今日も楽しかった！」という言葉が聞ける指導をしていきたいと思います。

6 終わりに

最後に、本委員会では、オンラインでの大規模企画・運営は初めてのチャレンジでしたが、思っていた以上に参加者が多かったこと、たくさんの方々からの応援・ご協力をいただいたことが感動的でした。

また、事前打ち合わせをはじめ、講師間での打ち合わせを何度も重ね、この講習会のためにご準備くださった、久保田・佐藤・丸山先生の情熱に厚くお礼申し上げます。結びに、このような機会をお与えくださった全日本柔道連盟女子柔道振興委員会のみな様に、心から感謝申し上げ、実施報告書といたします。



(最後に参加者で記念撮影)

埼玉県柔道連盟女子柔道振興委員会を
今後ともどうぞよろしくお願ひ致します。

埼玉県柔道連盟女子柔道振興委員会
委員長 川原 久乃